

Parenting with the Brain in Mind

以腦科學為基礎的家長教育系列

主題：獎勵損害學習動機－提升學習動機的有效策略



主講：腦科學與思維教育學院-陳惠良先生

08-09-2018

姓名：_____

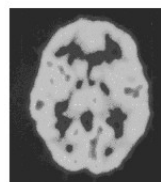
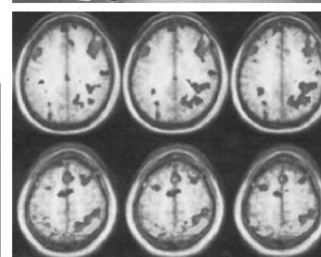
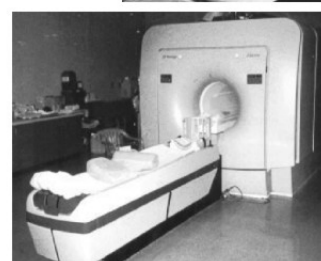
Brain-Based Education 腦基礎教育

何謂腦基礎教育？

透過了解、分析腦神經科學對人腦研究而得出的最新科學理論，再配合解剖學、醫學、遺傳學、葯劑學、營養學及心理學等學科的研究，從而檢視及修正現時的教授或學習方法、教育措施，並設計或選擇最有效的學習策略以配合人腦發展，以提升學習動機及促進學習的成效。這是我們一向以心理學、行為學及社會學角度去了解教育的另一個嶄新角度。

「以腦科學及思維為本的家長教育」系列

- 了解兒童腦部的運作，選取最有效的教育方法
- 獎勵與懲罰，對子女腦部發展的不良影響
- 怎樣鞏固子女的正面行為，提升自省自律的能力
- 如何以最科學方法，提升子女的學習動機？
- 如何配合人腦學習的特性，提升學習效能
- 生活環境與習慣，怎樣影響子女的學習
- 如何建構更具彈性及可持續發展的思維網絡
- 0-12 歲兒童腦部發展與學習的黃金機會
- 12-18 歲青少年腦部發展與行為變化
- 怎樣的學習環境最有利於子女的腦部發展
- 善用人腦的 4 條記憶通道，以增強記憶力
- 如何協助子女愉快地溫習(2-12 歲)
- 如何理解及轉變情緒狀態
- 如何有效地使子女接收父母的訊息(RAS)
- 如何有效地改變子女的觀感與看法
- 如何培養子女自主學習和獨立思考
- 怎樣有效地提問、交談及回應
- 怎樣提升子女腦部的效能
- 如何培養良好的思維習慣
- 如何刺激及啟發思考
- 圖象思維工具
- 橫向思維技巧
- 縱向思維技巧
- 選校策略



影響動機的腦內化學物 - 多巴胺

多巴胺的作用

- ✓ 愛及正面感覺的一類神經傳導體
- ✓ 產生正面情緒及感覺
- ✓ 按捺不住/禁不住
- ✓ 投入享受工作
- ✓ 提升學習及成就動機
- ✓ 提高工作及學習效率
- ✓ 隨意肌活動的控制
- ✓ 身體內的自我獎勵系統(重複/上癮)
- ✓ 缺少會失去對別人的關心和愛護
- ✓ 提升腦內不同部份訊息的傳遞
- ✓ 缺少亦會影響記憶、專注及解難能力

釋放多巴胺的條件

- ✓ 進食足夠的優質蛋白質
- ✓ 重複性的全身運動
- ✓ 成功地解難
- ✓ 慶祝/勝利
- ✓ 正面及良好的合作關係

人腦學習的基本原則

- 初次學習通常有錯：_____
- 從嘗試修正中學習：_____
- 需重複練習以掌握：_____
- 能確認學習的成效：_____
- 情緒主導學習動機：_____

物質獎勵對學習動機的不良影響

- ☒ 取代內在自我獎勵系統
- ☒ 效果取決於獎勵的價值(很個人化)
- ☒ 努力的目的由成功的意義(義)轉為物質上的利益(利)
- ☒ 矮化學習的價值和意義
- ☒ 貶低人格，使人反感
- ☒ 帶出強烈操控的感覺，是處罰的一體兩面
- ☒ 長期運用，必定降低學習動機，反使之惟利是圖(過程 Vs 結果)
- ☒ 挫敗及不安感強的學生喜歡獎勵

獎勵以外，鼓勵正面行為及提升學習動機的策略

- 給與選擇及控制權

- 過程中的即時反饋，糾正及肯定其方向

- 將過程加入更多開心有趣元素

- 以慶祝取代獎賞

- 以非物質的方式(象徵意義)肯定其成功或貢獻

- 適當、仔細及有指向性的讚賞

正面鼓勵(稱讚)五步曲

(一) 具體描述所見或所聽到的好行為 (VAK)

例： _____



(二) 描述他/她那好行為引發的好結果

例： _____



(三) 講出你自己內心對此行為的感受

例： _____



(四) 提問他/她背後原因或當時感受

例： _____



(五) 以一具代表性的形容詞讚賞他/她

例： _____



取材自鮑思高青年中心 Top Teen 訓練活動

實習稱讚五步曲：

(一) 想想組員近來或今天表現的**好行為** (仔細、具體)

(二) 那好行為引致的**好結果**

(三) 你內心的**感受**

(四) **問點解**/或當時感受

(五) 選**形容詞**讚賞他/她

正面思維練習

1. 怎樣都哭著要哥哥或別人的那件玩具，給別的也不行！

2. 到別人家裡，未得同意隨意把玩擺設的物件。

3. 與朋友聚會，突然大聲指罵另一位小朋友浪費食物。

4. 叫極都唔肯停，死都要看完那套劇集。

5. 時常照鏡，出街前花個多小時騷首弄姿才願出門。

你的講者：陳惠良先生

教育及教育研究學雙碩士。香港首位獲得國際認可「腦基礎學習」及「心智習慣」培訓導師資格的導師。現任腦基礎教育學會會長、腦科學與思維教育學院課程總監、國際心智習慣學院區域總監(中國及香港)、腦效能及神經反饋科技中心行政總監及中文大學教育研究所兼職講師。曾在中學任教及擔任行政工作共23年、亦曾任香港大學兼職講師、浸會大學兼職導師、香港教育學院客席講者、教育局小班教學測試及研究組導師、教育局訓輔組顧問。自2003年至今，獲邀於教育局訓輔組、資優教育組、心理輔導組、區域教育服務處、小班教學測試及研究組、校本支援組、本港各中、小學及幼稚園舉行超過800次校長/教師/家長講座及工作坊，更連續七年為香港資優學院設計課程及培訓資優學生。媒體方面，曾獲邀於亞洲電視、有線電視、香港電台、香港數碼廣播、南華早報等作受訪嘉賓，並於新城電台薛家燕小姐的「家天下」節目中擔任「食腦專家」環節及「人體密碼」節目中分享腦科學與思維教育知識共八十多輯；2013年2月至2016年1月再獲邀於新城電台「爸爸媽媽你好嗎」節目中每週一小時的「腦爆學堂」環節擔任嘉賓主持；他現任/曾任教育雜誌「今日校園」及家庭教育期刊「樂活·家」的專欄作家。國際方面，曾多次於國際教育會議中發表演說及主持工作坊，更是全亞洲首位與國際「腦基礎學習」先導者 Dr. Eric Jensen 共同設計及開展「腦基礎導師培訓先導計劃」，並一起培訓本港教師及教育行政人員的「腦基礎」培訓導師。2012年2月，他和太太主辦了國際腦科學與思維教育博覽，並成功連繫了國際頂級學者、全球不同地區的教育工作者及香港的老師和家長。2012年10月，在香港首次有系統地引入腦電圖掃描及神經反饋訓練科技，已幫助了數百名有不同程度學習障礙或情緒失控孩子的問題。他成立的科技中心曾與香港超過30間學校合作，推行伙伴學校先導計劃，透過腦電圖掃描及神經反饋訓練幫助超過300名師生減壓及提升注意力、集中力，改善學習、情緒、性格、社交問題。

Mobile: 91019696

Email: brainbasedricky@yahoo.com.hk

Facebook: brainmindricky